

Март 2020г.

Полезно и весело

Всем известно, всем понятно,
Что здоровым быть приятно.
Только надо знать,
Как здоровым стать?

Конечно, нам хочется, чтоб наши дети всегда были здоровы и веселы, но, к сожалению, так бывает не всегда. Каждый ребенок иногда болеет, и родителям необходимо побыть с ним дома. Часто родители не понимают, чем можно заняться дома помимо спокойных игр? Любому ребенку необходимо движение, а где же дома подвигаться, места мало, скажите вы и будете не правы. Любое, даже небольшое, пространство можно превратить в площадку для тренировок.

Например, возьмите мяч! Сколько веселых игр можно придумать с мячом? Много! Смотря, какого возраста ваш малыш. **Можно начать с:**

- прокатывание мяча друг другу, постепенно увеличивая расстояние между вами;
- закатывание мяча в ограниченное пространство, например, под стол или между ножками стула;
- прокатывание на мяче: из положения «сидя на пятках» лечь на мяч грудью и, шагая на ладонях вперед, держать ноги вместе - превратиться в «крокодила»;
- перебрасывать мяч друг другу, постепенно увеличивая расстояние между играющими (если возраст ребенка позволяет, можно добавить счет или стишок, считалку и бросать в ритм стиха);
- отбивать мяч от пола 2-я руками, правой – левой рукой;
- подбрасывать и ловить мяч, можно с хлопками;
- отбивать мяч от стены;
- прыгать на месте, продвигаясь в заданном направлении, зажав мяч между внутренней стороной коленей;
- вести мяч внутренней стороной стопы в заданном направлении, можно поставить препятствия в виде кубиков или любых подручных материалов, главное, безопасных.

И еще много, много всего интересного...

А теперь давайте возьмем скакалку. Это самый простой и, главное, эффективный тренажер для взрослых и детей. Покажите своему ребенку, что вы тоже умеете прыгать на скакалке. Вы же умеете? Знаете, как весело вы проведете время! А, если положить 2-е скакалки в виде ручейка и перепрыгивать через него разными способами, постепенно увеличивая расстояние (если нет 2-х скакалок, можно заменить лентами). После прыжков обязательно нужно успокоиться и пройти, например, по скакалке, как по канату, не оступившись.

Можно подвигаться и без предметов. Попросите принести нужную вам вещь, допрыгав до нее на одной ножке, или пройти спиной вперед (конечно, убедившись, что путь безопасен).

Не скучайте, проводите время со своим ребенком весело и с пользой! Чередуйте спокойные игры с подвижными и будьте здоровы!!!